

《千字文》的智慧

彭 霞◎编著

提炼原著之精髓，
明晓其中之智慧，古为今用。



千字文

北京工业大学出版社

《千字文》的智慧

彭 霞◎编著



北京工业大学出版社

图书在版编目(CIP)数据

《千字文》的智慧 / 彭霞编著. —北京: 北京工业大学出版社, 2016.1

ISBN 978-7-5639-4548-1

I. ①千… II. ①彭… III. ①古汉语—启蒙读物
IV. ①H194.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 277947 号

《千字文》的智慧

编 著: 彭 霞

责任编辑: 李 杰

封面设计: 尚世视觉

出版发行: 北京工业大学出版社

(北京市朝阳区平乐园 100 号 邮编: 100124)

010-67391722 (传真) bgdcbs@sina.com

出 版 人: 郝 勇

经销单位: 全国各地新华书店

承印单位: 北京建泰印刷有限公司

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 16.5

字 数: 191 千字

版 次: 2016 年 1 月第 1 版

印 次: 2016 年 1 月第 1 次印刷

标准书号: ISBN 978-7-5639-4548-1

定 价: 30.00 元

版权所有 翻印必究

(如发现印装质量问题, 请寄本社发行部调换 010-67391106)

前言

静心虔读《千字文》

夜深人静，书房里，柔和的日光灯静静发散着它的光辉，透过书中淡淡的馨香，回到一千五百年前的南朝。

《千字文》由南朝周兴嗣应梁武帝之命一夜蹴就。它由千个单字组成，是条理分明、通顺可诵、咏物咏事的四言韵语。它构思精巧，音韵谐美，涵盖着丰富的内容。它涉及自然、社会、历史、教育与伦理等多方面的知识，其富有哲理的文字，不仅读起来朗朗上口，还处处充满着生活的智慧与道德的光辉。“知过必改，得能莫忘”教我们如何修身与学习并完善自我；“罔谈彼短，靡恃己长”让我们懂得与他人相处不说人长短的做人处世之道；“墨悲诗染，《诗》赞羔羊”教我们保持善良纯真、不受外界污染的道德品质。在简短的千字里，周兴嗣不仅教导我们为人处世、学习生活、社交礼仪等方面的道理，还教给我们修身养性必须遵从的道德规范与人之伦理，告诫我们要用善心与仁爱之心去对待他人。《千字文》共 250



《千字文》的智慧

句，句句押韵，字与字不重复，语句短小精悍，内容却丰富多彩；文笔优美，辞藻华丽，多个典故深蕴生活智慧，不经意间就起到了教化作用，这就是《千字文》的奇妙之处。

在我心中，《千字文》是不一样的蒙学读本。它以儒学理论为纲，穿插诸多常识。里面所选千字，大多是常用字，很少有生僻字，便于识读，加上其涵盖的内容丰富，因此，它不仅是启蒙和教育儿童的最佳读物，更是一部生动优秀的百科全书。它对孩子的早期教育，具有长效、深远的教育意义，因此流传甚广。而先前所流行一些书籍如《尚书》《左传》《论语》等对于初学者来说，难度较大，学起来不易弄懂弄通。

尽管在宋以后，很多蒙学读物在通俗性与知识性上做了改进，但一个共同缺点便是文采逊于《千字文》，即使是《三字经》也存在着章太炎所提到的两个缺点，即“字有重复、辞无藻采”。因此，《千字文》在文采上独领蒙学读物风骚，是我国古代教育史上最早、最成功的蒙学教材。

从文学成就上讲，《千字文》是中国优秀传统文化的重要组成部分，是充满人生之道、思想之悟的哲理性散文，它的取材源于生活，却又高于生活。它文笔优美，行文流畅，气势磅礴，文字通俗易懂，小文章大寓意，字里行间无不透露出浓厚的文化底蕴。文章情与景相互交融，并将深刻的说理寓于其中，彰显出人生的大智慧、大道理。明代王世贞称其为“绝妙文章”，可见，绝非虚誉。

从对书法的影响上讲，《千字文》简短押韵，富有文化教育意义，具备名书法家竞相书写的先决条件。书法的内容离不开文化，字只是代表书法的符号而已。任何脱离文化的书法将只剩下一具空壳，毫无生机。书法只有在充满着瑰丽文化色彩的内容支撑下，才能变得生机勃勃、饱满而生动。朱长文在《续画断》中说：“若夫尺牍叙情，碑版述事，惟其笔妙则可以珍藏，可以垂后，与文俱传。”其意思是说，碑版、尺牍的文字内容，

依赖好书法而留存、而垂后，书法也借助文章的辞采而增色而更加流畅。由于《千字文》辞藻华丽，文采斐然，故深得历史上书法家青睐，这使得《千字文》在民间的流传更为广泛。

从教育意义上讲，《千字文》能开阔视野、增长智慧、修身养性，是一部百科全书与万能宝典。如文章第一部分（从“天地玄黄”到“赖及万方”），讲述了人类的早期历史和商汤、周武王盛世的表现，让我们对历史文化传统以及那时人们对宇宙的认识、价值取向都有个全面的了解。第二部分（从“盖此身发”到“好爵自縻”），重在讲述为人处世的修养标准和原则。“恭惟鞠养，岂敢毁伤”指对父母要孝，珍惜父母给予自己的身体；“知过必改”指做人要知错必改，保持纯真本色，树立良好的形象和信誉；“祸因恶积，福缘善庆”教育我们要多行善事，不做坏事；“尺璧非宝，寸阴是竞”告诉我们时间的珍贵，时不我待，不要迟疑，迟疑之间，将错失成功的良机；“交友投分”指交友讲究缘分，要交益友，远离损友；“容止若思，言辞安定”告诉我们与人交谈时，仪容举止与言语措辞很重要，任何时候都要从容沉静；“墨悲丝染”指永远保持一颗纯真的心，不要受外界环境污染……这些标准和原则，对忠、孝和人的言谈举止、交友、保真等方面进行了深入的阐述，有助于提高人格修养与道德水准，弥补我们立身处世上的不足，对我们做好自己、和睦交友、真诚待人、立足于社会、最终走向成功作用重大。第三部分（从“都邑华夏”到“岩岫杳冥”），讲述了与统治有关的各方面问题，描绘国都、京城盛况与壮丽景色，叙述上层社会的豪华生活和他们的文治武功，描写国家疆域的广阔与风景的秀美，有助于我们深入了解魏晋南北朝的历史与人们的生活状况，开阔了我们的视野。第四部分（从“治本于农”到“愚蒙等诮”），主要描述恬淡的田园生活，讴歌那些不为名利羁绊的人们，让我们沉浸于平和、安详的微醺氛围中，有助于我们修身养性、陶冶情操。



《千字文》的智慧

从其深远意义和影响上说,《千字文》全书虽只用了一千个不重复的字,但却有相当的知识价值和艺术价值,是集识字、书法和思想内容为一体的启蒙读物,是全世界问世最早、流传最久、影响最大的蒙学教材。它代表了中国传统教育启蒙阶段的最高水平,对我们中国乃至全世界的启蒙教育都影响深远。其深刻的思想性,对现代社会的人们,尤其是青少年,有着深刻的教育意义。

《千字文》作为一部有影响力的作品,被广泛传播于世界各地。日本不仅有多种版本的《千字文》,还有很多以“千字文”为名,但内容不同的作品。1583年朝鲜出版了以朝语释义注音的《石峰千字文》,1831年《千字文》被译成英文,此后数十年中,相继出现了《千字文》的法文本、拉丁文本、意大利文本。可见,《千字文》流传甚广,影响甚大,它是伟大的艺术瑰宝,也是人类文明的宝贵财富。

在寂静的夜里,当我重新捧起《千字文》时,似乎看到了人心的回归。它字字珠玑,教导我们把真诚、善念与美德播种人间,把智慧与广阔的天地留驻心中。我从《千字文》中采撷部分精华,融入个人感受,以飨读者。让我们带上先人的智慧,穿越历史与时空,在现实的世界里,越飞越高。

目 录

第一章 做人处世

投缘而交	/	003
谏诚相帮	/	008
不改本色	/	014
勉励他人	/	019
知恩必报	/	025
一团和气	/	030
尽忠尽责	/	036
惜身敬孝	/	042
热情待人	/	047



第二章 学习生活

珍惜时间	/	055
用心学习	/	060
认真到底	/	066
读书消遣	/	071
心无旁骛	/	077
合理安排	/	082
知错就改	/	087
作息规律	/	092
学识广博	/	098

第三章 言谈举止

举止端庄	/	105
谈吐稳重	/	110
详略得当	/	115
善于分析	/	120
莫议人非	/	125
不以己傲	/	130
诚实守信	/	135

有礼有节 / 141

言谈谨慎 / 147

第四章 心存善念

博爱天下 / 155

心怀慈悲 / 161

抑制私欲 / 167

纯真善美 / 172

积恶生祸 / 177

积善成福 / 182

济贫扶弱 / 188

恩泽他人 / 194

修德积福 / 199

第五章 修身养性

正心修为 / 205

心胸宽阔 / 211

学会反省 / 216

质朴方正 / 221

知足常乐 / 226

高瞻远瞩 / 231



《千字文》的智慧

淡泊明志 / 236

不弃美德 / 241

德成名就 / 246



第一章 做人处世



投缘而交

【原文】

交友投分 切磨箴规

【注释】

投分：投缘。切磨：本指加工玉石等器物，此引申为学问上的探讨研究。

【译文】

结交朋友要意气相投，要能共同研究学问，互相劝诫规谏，共同进步。



【人生智慧】

投缘而交，指原文中的“交友投分”，意思是兴趣、爱好、志向、情感相投的人，相聚在一起。

“交友投分”中，“分”的第一层含义指缘分。交朋友一定要投脾气，投缘分。“物以类聚，人以群分”，没有相同志趣、性格，思想差异很大的人，是很难走到一起的。就如同一位核物理学家对着一位不识字的老农谈论核能问题，岂不是对牛弹琴？脾气温顺的慢性子绝对不可能和脾气火爆急躁的急性子谈到一块。俗语所说的“话不投机三句多”，就是此理。因此，交友要选择对象，不是任何人都可以成为你的朋友。同样，男女青年找对象，也得找和自己志趣相投、思想水平接近之人，否则，婚后会因为缺乏共同语言而感受不到婚姻的幸福。

“分”的第二层含义指恰如其分。朋友间推心置腹，倾心交谈，亲如兄弟姐妹，不分你我，可某些事有时只能做到“恰如其分”，不能做出过多干预。如朋友的个人私事，家庭内务事或不便涉及的隐私，你只能倾听或给出合理化建议，不能掺和太多，否则，将会落个费力不讨好、里外不是人的尴尬场面，惹朋友厌烦，进而失去朋友。比如，朋友夫妻俩因琐事争吵，并闹到了要离婚的地步，当朋友向你倾诉心中的苦恼与郁闷时，他们夫妻俩无论谁的对错，你都只能劝和，如果大义凛然地指责另一方的不是，不仅不能帮到朋友，反而会火上加油，让矛盾升级。当涉及朋友不便透露的隐私时，也不可寻根究底地打探清楚。朋友不愿透露，自有他顾虑的地方。

“分”的第三层含义指投入情感的分量。对于重情重义、以一颗诚心对待你的朋友，理应付出百分之百的情感给予回报；对于虚情假意的朋友，我们不仅不能全情投入，还要尽量远离他们；对于作恶多端、设计陷害你的损友，我们绝不能给他们留任何情面，而是要冷漠拒绝他们给你的丁点儿好处。对于朋友，我们应该学习古人的“君子之交”。“君子之交谈如水，小人之交甘若饴”，君子淡泊而心地亲近，小人以利相亲而利断义绝。

交到投缘投分的好友，则要己先为好人。身不正，友难择，没人乐意同一位品性不端、作风不正的人打交道。即使有，说明你和他同属一丘之貉。

一个人拥有“五常之德”，即“仁义礼智信”等高尚品格很重要，它们是交到投缘朋友的先决条件。你的自私、狡猾、不讲道义、不守信义将会损害到朋友的利益与人格，朋友会对你大失所望，最终离你而去。一个人的德行与修养，应“似兰斯馨，如松之盛”。贤德之人，德如高山人人敬仰，行如大道人人向往，做事光明磊落，行为高尚，与他们投缘的朋友自然也是德行高尚之人。因此，你的品性决定了所择朋友的品性。

择友时，品德比学识更重要。知识可以学习，而一个人的品德是固有且很难改变的，更学不来。朋友是你最知心的人，有些事，你也许不便于同家人说，却唯可以与朋友倾诉。或许你所倾诉的，正是你心中不便向他人透露的隐私或痛处。倘若朋友不是无意，而是故意违背你的意愿，暴露你的隐私，伤害到你，这类友人，心中存恶，不值得交往；真正的朋友会以善相待，他会在你需要的时候帮助鼓励安慰你，替你分忧，令你重拾自信。



择友不分贫富贵贱。我们今天很多人的择友观出了问题，他们不仅以貌取友，以财择友，还同好友比吃比喝比穿，相互攀比滋长了不良风气，还影响到幸福指数。正确的择友观应是思想相通，相互勉励，助你进步。

朋友相处要坦诚，朋友妙在亲密无间。故朋友面前，我们不能戴上虚伪的面具，让人无法猜透你的心思，明白你的喜恶。你的虚伪会让朋友望而却步，他们会认为你不相信他，至少，你并未将他当作朋友，从而疏远你。相反，我们有求于他，向他倾诉心中的烦恼，分享快乐心事，获得他们的宽慰、帮助与支持，他们反而特别高兴。他会认为，我们将他当作了好友。

主动关怀朋友的冷暖。复旦大学教授陈果言：“助人为快乐之本，关怀是要证实我内心深处世界的富足。”关怀体现了你对朋友的一片诚心，一句关怀的话或一个关爱的眼神，传递温暖，给朋友带来无尽的力量。关怀是你给寒夜里行走着的朋友的一盆炭火，温暖心间，照亮前程。

关怀朋友，就是要学会倾听，倾听他们的欢乐或抱怨。你的认真倾听便是对朋友的关注或认可，也是对他的尊重。大家一定能见到，在某些公共场合，有人以自我为中心，夸夸其谈，却丝毫不理会他人的感受，不给他人说话的机会。这类人太过自我，常常不受人欢迎。要想成为他人乐于待见的人，则要多倾听他人说话。

关怀朋友，就是要多帮助。你帮助了他人，收获的是快乐。有时，帮助是彼此的，你帮助了朋友，说不准有一天，也会得到朋友的帮助。帮助不讲求利润与回报，在力所能及的范围内，帮助他就是帮助你自己。要是从是否有利可图的角度来对待朋友，友谊将不会长久。